



糖有許多名稱。

糖有許多種形態。以下是配料表中常見的一些糖類名稱：

- | | |
|------|---------|
| 大麥麥芽 | 高果糖玉米糖漿 |
| 紅糖 | 蜂蜜 |
| 甘蔗汁 | 麥芽糖糊精 |
| 玉米糖漿 | 楓糖漿 |
| 右旋糖 | 糖蜜 |
| 果糖 | 糖粉 |
| 葡萄糖 | 粗糖 |
| 蔗糖 | |

找糖

要瞭解包裝內食品的含糖量，查看包裝上的**營養成分**標籤。找到**糖**這個字，看看每份食品的含糖量是多少。

要瞭解糖的形態，查看**配料表**。



營養成分

份量大小 1條
每包內份數 6份

每份含量

卡路里 150

% 每日需求量 *

脂肪總量 2.5g 4%

飽和脂肪 0 g

反式脂肪 0 g

鈉 85 mg 4%

碳水化合物總量 30 g 10%

糖 12 g

蛋白質 3 g 6%

*每日需求量百分比以2,000卡路里飲食為基礎計算得出。

配料：

燕麥麩、大米、**玉米糖漿**、**糖**、**果糖**、果糖、全穀物燕麥片、**右旋糖**、燕麥和果簇（烤燕麥[燕麥片、**糖**、大豆油、**蜂蜜**、**糖蜜**]糖、燕麥片、草莓味蘋果、**玉米糖漿**、**紅糖**、天然和人工香料）、**高果糖玉米糖漿**、植物油、含2%或以下的氯化鉀、紅糖、山梨糖醇、麥芽調味劑、天然和人工香料、鹽、脫脂奶粉、全麥麵粉、維生素A、B6、核黃素、葉酸、維生素B12。